

MEZCLA DE HUEVO MULTIUSOS, EN POLVO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

La **mezcla de huevo multiusos** contiene huevos enteros deshidratados, maltodextrina (un tipo de almidón), aceite vegetal y ácido cítrico.

Presentación

La mezcla de huevo viene en bolsas de 6 onzas. Cada bolsa equivale a diez huevos grandes.

Conservación

- Almacene las bolsas sin abrir en un lugar fresco y seco. Guarde las bolsas abiertas en el refrigerador, ya sea en la bolsa con cierre hermético o en un recipiente hermético.
- Reconstituya sólo la cantidad de la mezcla de huevo que necesite para la receta y **úsela de inmediato**. Deseche las sobras de la mezcla de huevo reconstituida.

Preparación

- Reconstituya la mezcla de huevo multiusos mezclando a proporción de una parte de mezcla en dos partes de agua.
- Tamice la mezcla de huevo multiusos en la cantidad necesaria de agua en un tazón de cocina. Mezcle bien con un tenedor o con un batidor.
- Dos cucharadas de la mezcla de huevo con ¼ taza de agua equivalen a un huevo fresco crudo aproximadamente.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Usos y sugerencias

- La mezcla de huevo multiusos puede reconstituirse para emplearse en recetas; o bien, puede tamizarse con los ingredientes secos, añadiéndose la cantidad de agua necesaria a otros ingredientes líquidos.
- La mezcla de huevo puede emplearse en recetas tales como pasteles, panecillos, galletas, guisos y huevos revueltos.

Información de nutrición

- La **mezcla de huevo multiusos** es fuente de proteína, vitamina A y calcio, así como de otras vitaminas y minerales.
- 1 onza de mezcla de huevo cuenta como 1 onza de carne magra del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la **Pirámide Alimenticia**.

Datos de nutrición			
Porción 2 cucharadas (0.6 onzas) (17 g) de mezcla de huevo multiusos			
Cantidad por porción			
Calorías	90	Cal. de grasa	50
% Valor diario*			
Grasa total	6.0 g		9%
Grasa saturada	1.5 g		8%
Colesterol	210 mg		70%
Sodio	105 mg		4%
Carbohidratos totales	4 g		1%
Fibra dietética	0 g		0%
Azúcares	0 g		
Proteína	6 g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	4%	Hierro	6%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.			

Huevos revueltos

1½ tazas de agua caliente
3 onzas (¾ taza) de mezcla de huevo multiusos
2½ cdas. de leche líquida semi descremada o leche en polvo descremada reconstituida
1/16 cda. de pimienta molida
1 cda. de margarina, mantequilla o aceite vegetal

Opciones: Combine los huevos con:

- cebolla verde, tomates o pimientos verdes picados, jamón, pavo, atún, queso tipo cheddar o suizo rallado.
- verduras cocidas tales como hongos, brócoli, cebollas, tomates, espárragos o espinaca
- una pizca de sus especias favoritas tales como perejil o albahaca
- o sívalos sobre una rosquilla tostada, un bollo de pan estilo inglés o en una tortilla mexicana

1. Vierta agua en un tazón de cocina. Agregue la mezcla de huevo tamizándola; mezcle con un tenedor o batidor.
2. Agregue leche y pimienta.
3. En un sartén grande, derrita la margarina a fuego medio hasta que empiece a chisporrotear. Añada la mezcla de huevo.
4. Cocine, sin revolver, hasta que la mezcla empiece a cuajar en el fondo y en el contorno.
5. Con la ayuda de una cuchara grande o de una espátula, levante y doble hacia dentro los huevos semi cocidos de modo que la parte cruda fluya hacia abajo.
6. Siga cocinando a fuego medio durante 2 ó 3 minutos o hasta que los huevos estén bien cocidos pero no secos. Retire inmediatamente del fuego.

Rinde unas 6 porciones (1 huevo c/u)

Información de nutrición para cada porción de huevos revueltos:

Calorías	67	Colesterol	2 mg	Azúcar	0 g	Calcio	519 mg
Calorías de grasa	6	Sodio	36 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.6 mg
Grasa total	0.7 g	Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	10 RE		
Grasa saturada	0.4 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Panqueque de manzanas al horno

1 cda. de mantequilla
3 cdas. de azúcar
¾ cda. de canela
1 manzana grande para cocina, sin corazón y en rebanadas
¼ taza de harina
1 cda. de azúcar
¼ taza + 2 cdas. de mezcla de huevo
¼ cda. de sal
¾ taza de agua
½ taza de leche semi descremada o leche descremada en polvo reconstituida

Receta cortesía de American Egg Board (Asociación estadounidense del huevo)

1. En un molde de 8 pulg. para hornear derrita la mantequilla a fuego medio.
2. Agregue el azúcar y la canela.
3. Saltee las manzanas en la mezcla de azúcar, volteándolas de vez en cuando, hasta que se ablanden ligeramente, unos 3 ó 4 minutos.
4. Acomode las rebanadas de manzana en el fondo del molde.
5. Mezcle la harina, el azúcar, la mezcla de huevo y la sal.
6. Combine el agua y la leche e incorpórelas en la harina, batiendo hasta que quede una masa sin grumos.
7. Vierta sobre las rebanadas de manzana calientes y hornee a 375 °F hasta que tome un color dorado y los lados se inflen, unos 15 minutos.
8. Sirva de inmediato; el panqueque se desinflará, de modo que sívalo en cuanto salga del horno.

Rinde unas 3 porciones (1 huevo c/u)

Información de nutrición para cada porción de panqueque de manzanas al horno:

Calorías	258	Colesterol	106 mg	Azúcar	24 g	Calcio	130 mg
Calorías de grasa	81	Sodio	366 mg	Proteína	8 g	Hierro	1.3 mg
Grasa total	9.0 g	Carbohidratos totales	37 g	Vitamina A	107 RE		
Grasa saturada	3.8 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	4 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.